



Landessportbund  
Hessen e.V.



## *Fit nach Krebs im Sportverein*



**GESUNDHEITSSPORT IM VEREIN**

## **Durch Bewegung wieder fit**

Bewegung und körperliches Training gewinnen als präventive und unterstützende Maßnahme vor, während und nach einer Krebserkrankung zunehmend an Bedeutung. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen zeigt, dass sich angepasste

Bewegung in allen Phasen der onkologischen Erkrankung und Therapie positiv auswirkt. Erfahrungen der Klinik für Onkologie und Hämatologie des Nordwestkrankenhauses in Frankfurt a. M. sowie der Arbeitsgruppe Onkologie der Abteilung Sportmedizin bestätigen, dass regelmäßige Bewegung nach der Therapie dazu beiträgt, schneller wieder fit zu werden, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern und noch vorhandene Nebenwirkungen der Therapie wie z.B. Müdigkeit zu reduzieren.

An die positiven Erfahrungen, die viele Patienten in der Rehabilitationsphase mit angepasster Bewegung machen, sollte sich deshalb ohne Pause ein wohnortnahees Sporttreiben anschließen. Dies ist dank der vielfältigen Rehabilitations- und Präventions-sportangebote der hessischen Vereine möglich. Qualifizierte Übungsleiter unterstützen Sie dabei, körperliche Bewegung langfristig in Ihren Alltag zu integrieren und von den positiven Wirkungen des Sporttreibens zu profitieren.

**Prof. Dr. med. Elke Jäger**  
Chefärztin Klinik für Onkologie und Hämatologie,  
Krankenhaus Nordwest, Frankfurt a. M.

### **Lieber Patient, liebe Patientin,**

*es ist wichtig, dass Sie sich nach der RehaMaßnahme ein Sportangebot vor Ort suchen, um wieder fit zu werden bzw. zu bleiben. Die hessischen Vereine bieten Ihnen eine Vielzahl an Angeboten, bei denen Sie unter Gleichgesinnten in Bewegung kommen – warten Sie nicht zu lange, es lohnt sich!*

**Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer**  
Leiter Abteilung Sportmedizin,  
Goethe-Universität Frankfurt a. M.

## Welche Angebote bieten hessische Vereine?

### Anerkannte und zertifizierte Rehabilitationssportangebote

Wenn Sie unter Gleichgesinnten trainieren möchten, dann sind die Rehabilitationssportangebote der Vereine für Sie geeignet.

Teilnahmevoraussetzung ist eine ärztliche Verordnung, die zeitlich befristet ist und in der Regel 50 Trainingseinheiten in 18 Monaten umfasst. Finanziert werden Rehabilitationskurse durch die Rentenversicherung, Krankenkasse oder Unfallversicherung.



### Anerkannte und zertifizierte Präventionssportangebote

Wenn sie direkt oder im Anschluss an den Rehabilitationssport die Vereinsangebote wahrnehmen möchten, dann bietet Ihnen das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT Orientierungshilfe. Dieses bundesweite Prädikat zeichnet Präventionsangebote im Verein aus und stellt deren Qualität sicher.



Trägt das zertifizierte SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot zusätzlich das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“, bezuschussen Krankenkassen die Angebote mit bis zu 80%.

### Wo finde ich diese Angebote?

Auf der Internetseite [www.gesundheitssport-in-hessen.de](http://www.gesundheitssport-in-hessen.de) finden Sie unter „Angebotssuche in Hessen“ mit nur wenigen Klicks alle SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote sowie alle anerkannten und zertifizierten Rehabilitationssportgruppen in Hessen.

[www.bewegung-gegen-krebs.de](http://www.bewegung-gegen-krebs.de)

# BEWEGUNG GEGEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91



„Ich bin wieder fit.  
Sport hilft in jeder Lebenslage.“

Heiko Herrlich, Profi-Fußballtrainer

*Heiko Herrlich*



Landessportbund  
Hessen e.V.

Projekt „Bewegt bleiben – Rehabilitations-, Präventions- und Breitensport für (ehemalige) Krebspatienten/-innen“

Projektleiterin: Evi Lindner

Tel.: 069/6789-182 • E-Mail: [gesundheitsport@lsbh.de](mailto:gesundheitsport@lsbh.de)

[www.landessportbund-hessen.de](http://www.landessportbund-hessen.de)

Kooperationspartner:

